ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับคนพิการและความพิการและการให้ความช่วยเหลือ/ดูแลคนพิการในการทำกิจวัตรประจำวัน

“ประเภททางจิตใจหรือพฤติกรรม ”

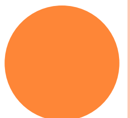


สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิตแห่งประเทศไทย

(ASSOCIATION FOR THE MENTALLY ILL OF THAILAND)

ปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งของระบบสุขภาพประเทศไทยโดยประมาณการว่า ประชากร 1 ใน 5 มีปัญหาสุขภาพจิต

ปีงบประมาณ	จำนวนผู้ป่วยจิตเวชที่รับบริการที่หน่วยงานกรมสุขภาพจิต	
	ผู้ป่วยนอก (ราย)	ผู้ป่วยใน (ราย)
2562	1,172,784	97,720
2563	1,080,512	87,919
2564	1,080,303	77,077



รายงานผู้ป่วย รับบริการด้านจิตเวช ปี 2559-2563



ปี 59

โรคจิตเภท 99,759 > โรคซึมเศร้า 37,470 > โรควิตกกังวล 36,404 > โรคทางจิตเวชอื่นๆ 130,026 > โรคสมาธิสั้น 23,317

ปี 60

โรคจิตเภท 99,865 > โรคซึมเศร้า 38,611 > โรควิตกกังวล 36,970 > โรคทางจิตเวชอื่นๆ 36,548 > ติดแอลกอฮอล์ 30,272

ปี 61

โรคจิตเภท 80,092 > โรคซึมเศร้า 38,267 > โรคทางจิตเวชอื่นๆ 38,619 > โรควิตกกังวล 37,397 > ติดแอลกอฮอล์ 25,950

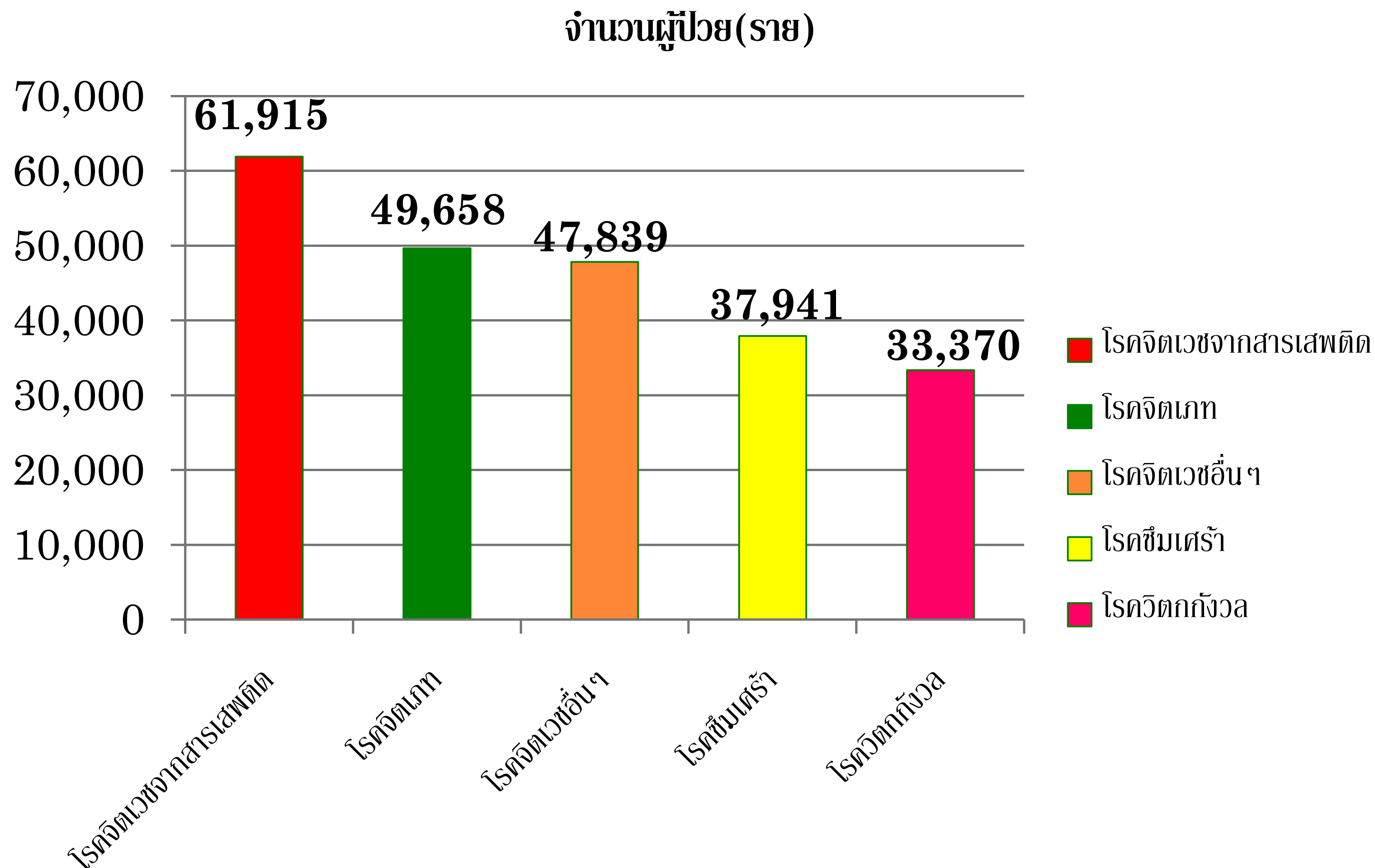
ปี 62

ติดสารเสพติดอื่นๆ 90,487 > โรคจิตเภท 57,096 > โรคทางจิตเวชอื่นๆ 55,404 > โรคซึมเศร้า 36,569 > โรควิตกกังวล 36,983

ปี 63

โรคจิตเภท 55,811 > โรคซึมเศร้า 39,716 > โรควิตกกังวล 35,944 > โรคทางจิตเวชอื่นๆ 20,771 > โรคสมาธิสั้น 19,278

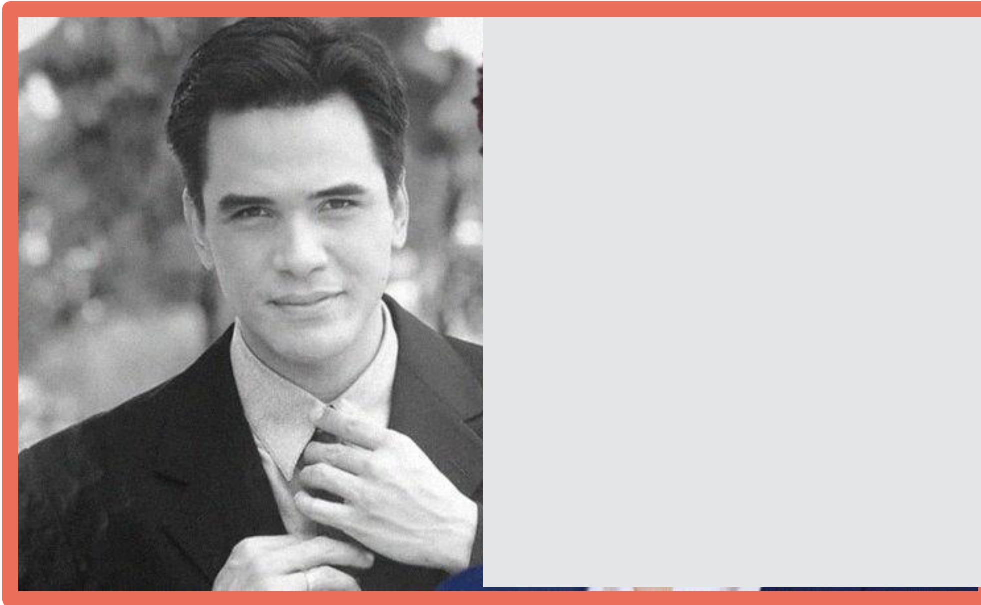
จากรายงานของกรมสุขภาพจิตในปีงบประมาณ 2564 ปัญหาสุขภาพจิตที่พบใน 5 อันดับแรกคือ





เมาคลีบุกกรุง! แก้ผ้าวิ่งป่วนถนน -โดดปีนรถ

ตำรวจรวบส่งศรีธัญญา



สืบเนื่องจากกรณีที่อดีตพระเอกลูกครึ่ง ขวัญใจแฟนละครยุค 90's ไมเคิล พูพาร์ต หรือ นายมิเชล ชัยโรจน์ พูพาร์ต วัย 52 ปี ได้ตัดสินใจจบชีวิตตัวเองภายในบ้านพักย่านลาดพร้าว หลังจากที่มีอาการป่วยด้วย**โรคซึมเศร้า**มานานกว่า 2 ปี และโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง



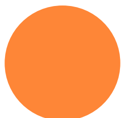
หลานทาสยา แทงคุณตาดับคาบ้าน ถูกตำรวจจับยังยิ้มไม่หยุด บอก "ก็แค่อยากแทง"

เจตคติ

: ความรู้สึก หรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆความรู้สึกหรือจะเป็นไปในทำนองที่พอใจหรือไม่พึงพอใจ

องค์ประกอบของเจตคติ

1.การรู้ : ประกอบด้วยความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเป้าหมาย
2.ความรู้สึก : อารมณ์ที่มีต่อเป้าหมาย
3.แนวโน้มพฤติกรรม: ความพร้อมที่จะมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเจตคติ



มาเรียนรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวช

ความสุขคนไทย



ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

คำชี้แจง

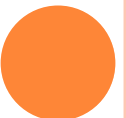
กรุณากาเครื่องหมาย/ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลง ในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

*ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

*เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

*มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

*มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด



ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3.	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4.	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5.	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6.	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7.	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8.	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9.	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10.	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11.	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13.	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14.	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15.	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนน ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14 และ 15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 3 และข้อ 8

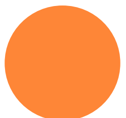
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 1 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน



เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

- **คะแนน** 33 – 45 **คะแนน** หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)
- **คะแนน** 27 – 32 **คะแนน** หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)
- 26 **คะแนน หรือน้อยกว่า** หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)



สุขภาพจิต (Mental Health)

หมายถึง ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัว แก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้ สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้



ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

1.สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อม

2.มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่าย หรือท้อแท้ใจ หรือหมดหวังในชีวิต

3.มีอารมณ์มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

4.ไม่มีอารมณ์เครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขัน

5.มีความรู้สึก และมองโลกในแง่ดีเสมอ

6.มีความตั้งใจในการทำงาน

7.รู้จักตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี

8.มีความเชื่อตนเองอย่างมีเหตุผล

9.สามารถแสดงออกอย่างมีเหตุผล

10.มีความสามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว และถูกต้อง ไม่ผิดพลาด

11.มีความปรารถนา และยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาดี ในการป้องกันผู้อื่น ให้มีความปลอดภัยจากอันตราย หรือโรคภัยไข้เจ็บ

ความเครียดคือ??

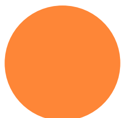
- ##ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่มีต่อสิ่งที่มากระตุ้น

ปวดหัว

ความรู้สึกกระวนกระวาย

หัวใจเต้นแรง

เหงื่อออก



ความเครียด

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด (แบบประเมิน)



แบบประเมินความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
	คะแนนรวม				

หมายเหตุ

ระดับอาการแทบไม่มี	หมายถึง	ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
ระดับอาการเป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
ระดับอาการบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
ระดับอาการเป็นประจำ	หมายถึง	มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษา หารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจ เข้าออกลึก ๆ ช้า ๆหลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป หรือ**โทรปรึกษากรมสุขภาพจิต ที่เบอร์ 1323 บริการปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง**

ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สัญญาณเตือนเมื่อมีภาวะเครียด



สัญญาณเตือนทางกาย เช่น ภาวะนอนไม่หลับ คิดสิ่งที่จะทำไม่ออก สัญญาณทางจิตใจ เช่น จิตใจว้าวุ่น สมาธิไม่ดี เมื่อมีเรื่องหรือสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ มากระทบต่อความรู้สึกนึกคิดก็จะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมรุนแรงไม่เหมาะสมออกมา หรือเรียกว่า ฟิวส์ขาด อาทิ การทำลายข้าวของ การกระทบกระทั่งกับบุคคลอื่น

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

8 เคล็ดลับ ขจัดเครียด

WALK ออกไปเดินเล่น



TALK
คุยกับเพื่อน



WRITE
จดบันทึก



LISTEN
ฟังเพลง



FUN
ทำตัวไร้สาระ
(ซะบ้าง)



EAT
กินอาหาร
ต้านเครียด*



BREATH
เจริญสติ/อยู่กับ
ลมหายใจ



DISCONNECT
อยู่กับตัวเอง
ปิดหน้าจอ
ทุกชนิด



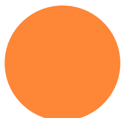
By...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา ☺ www.facebook.com/D2JED

โรคทางจิตเวช

โรคทางจิตเวช คือ ???

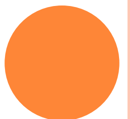
ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

- โรคที่มีอาการเด่นในเรื่องความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ ใจคออารมณ์ หรือพฤติกรรม
- ผิดไปจากคนโดยเฉลี่ยที่เขาเป็นเขามีกัน
- จนทำให้คน ๆนั้นไม่อาจใช้ชีวิต ทำงาน หรือเรียนได้อย่างที่เคย



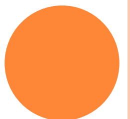
โรคจิตเภท

- โรคจิตที่พบบ่อยที่สุด
- *ความหมายของจิตเภท* คือ จิตใจที่แตกแยก เพราะว่าโรคนี้พบว่ามีอาการเหมือนจิตใจแตกร้าวแหลกสลายไป รวมกันไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นในวิธีคิดกับจิตใจมันไม่เป็นระบบ ไม่เป็นระเบียบ ก็เกิดอาการต่าง ๆ มากมายขึ้นมา



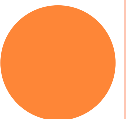
โรคจิตเภท

- ผิดปกติทาง
  - ความคิด
  - การรับรู้
  - อารมณ์
  - พฤติกรรม



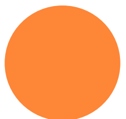
อาการที่เกิดจากความผิดปกติของความคิด

- อาการหลงผิด = เชื่อผิด ๆในสิ่งไม่เป็นจริง ใคร ๆก็ไม่สามารถอธิบายด้วยเหตุผลให้ผู้ป่วยเปลี่ยนความคิดได้
- ความคิดไม่ปะติดปะต่อ
- ถามอย่างตอบอย่าง
- พูดแล้วเราฟังไม่รู้เรื่อง
- พูดศัพท์แปลก ๆ

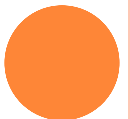


อาการที่เกิดจากความผิดปกติของการรับรู้

- อาการประสาทหลอน
  - ภาพหลอน
  - หูแว่ว



- **การแสดงอารมณ์ผิดปกติ: ยิ้ม หัวเราะโดยไม่มีเหตุผล หรือเฉยเมยไม่แสดงอารมณ์**
- **พฤติกรรมเปลี่ยน : นอนไม่หลับ วุ่นวาย พูดคนเดียว ยกมือไหว้คนไปทั่ว ทำท่าแปลก ๆที่ไม่มีใครเข้าใจความหมาย ไม่สนใจดูแลตัวเอง เฉยชาในการทำงาน**



โรคซึมเศร้า (*DEPRESSIVE DISORDER*)



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปรผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือ ว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง "เป็นผู้มีความเสี่ยง" หรือ "มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า" ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

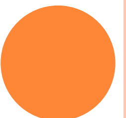
ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พูดช้า ทำอะไรช้าลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
		คะแนนรวมทั้งหมด		

คะแนนรวม	การแปรผล
< 7	**ไม่มี**อาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า **ระดับน้อย**
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า **ระดับปานกลาง**
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า **ระดับรุนแรง**

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

โรคซึมเศร้า (DEPRESSIVE DISORDER)

- มีอารมณ์ซึมเศร้า หดหู่ เบื่อหน่ายท้อแท้ เป็นเกือบตลอดวันหรือทั้งวันอย่างน้อย 2 สัปดาห์จนมีผลกระทบกับการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ
- ร่วมกับมีอาการดังต่อไปนี้
  - เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือบางรายรับประทานมากขึ้น
  - นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป



- เชื่องช้า หรือกระสับกระส่าย
- อ่อนเพลีย
- ไม่มีสมาธิ
- คิดอยากตาย
- รู้สึกไร้ค่า ตำหนิตนเอง



โรคอารมณ์แปรปรวน 2 ขั้ว *(BIPOLAR DISORDER)*

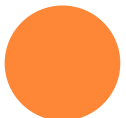
- ผู้ป่วยอาจเคยมีอาการของโรคอารมณ์ซึมเศร้า(depression) และในบางช่วงมีอาการ มาเนีย(mania) คือ

  มีอารมณ์รื่นเริงสนุกสนานผิดปกติ หรืออารมณ์หงุดหงิดที่ผิดปกติ ร่วมกับ มีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 3 อาการ (อย่างน้อย 4 อาการ หากมีเพียงอารมณ์หงุดหงิด)

  1) ความต้องการการนอนลดลง

  2) มีอาการพูดมากกว่าที่เคย หรือ พูดไม่หยุด

  3) ไม่มีสมาธิ วอกแวกง่าย

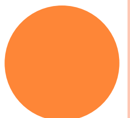


4) มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นมาก หรือมีความคิดว่าตนยิ่งใหญ่

5) ความคิดเปลี่ยนเรื่องเร็ว

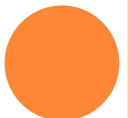
6)มีกิจกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพิ่มขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การงาน การเรียน หรือ เรื่องเพศ)

7) หมกมุ่นอย่างมากกับกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน แต่มีโอกาสสูงที่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากตามมา(เช่น ใช้จ่ายอย่างไม่ยั้ง ไม่ยับยั้งใจเรื่องเพศ หรือลงทุนทำธุรกิจอย่างโง่เขลา)



โรควิตกกังวล (Anxiety disorder)

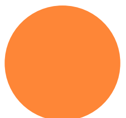
- โรควิตกกังวล
  - ตัวสั่น มือสั่น มือเท้าเย็น ชา
  - ปวดหัว ปวดเมื่อยเนื้อตัวอ่อนเพลีย
  - หายใจผิดปกติ ใจสั่น
  - คิดมาก ไม่นอน
  - ไม่มีสมาธิ



โรคทางจิตเวชที่เกิดจากการใช้สารเสพติด/สุรา

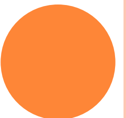
(Substance used disorder)

- **การติดสารเสพติด** หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการได้รับสารเสพติด ทั้งที่เป็นสารธรรมชาติ สารสังเคราะห์ หรือ ยาบางชนิด แล้วทำให้เกิดความอยากได้สารหรือยานั้นซ้ำๆ ทั้งอาจ เป็นครั้งคราว หรือติดต่อกันเป็นเวลานาน



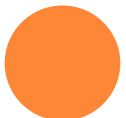
ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด

- เกิดความพึงพอใจและต้องการจะเสพซ้ำ ๆ
- มีการเพิ่มปริมาณหรือจำนวนครั้งที่ใช้สารเพื่อให้รับผลพอใจเท่าเดิม
- เมื่อหยุดการใช้สารเสพติดจะเกิดอาการถอนสารเสพติด
- สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งด้านร่างกาย จิตใจตลอดจนสังคมหน้าที่การงาน



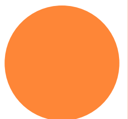
สาเหตุ

- กรรมพันธุ์ พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่มีอาการเป็นซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
- สารเคมีในสมอง พบว่าระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้
- ลักษณะนิสัย บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือมองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้



การรักษา

- การรักษาด้วยยา/การรักษาด้วยไฟฟ้า
- การให้การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ
- การให้คำแนะนำกับญาติ



การรักษา-การดูแล

การรักษาด้วยยา

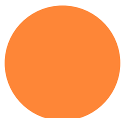
- ลดอาการที่ป่วยอยู่ และช่วยให้กลับมาทำงานได้เกือบเหมือนเดิม แต่ยาก็ยังไม่สามารถรักษาผู้ป่วยให้หายขาดได้ หรือไม่สามารถรับประกันได้ว่าอาการของโรคจะกำเริบกลับมาเป็นใหม่อีก

ต้องกินยาต้านโรคจิตไปนานเท่าไร

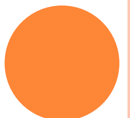
- ส่วนใหญ่มักจะต้องใช้ยารักษาเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค

ผลข้างเคียงของยาต้านโรคจิต

- มีผลข้างเคียงเช่น มีอาการง่วงนอน กระสับกระส่าย ปวดเมื่อย ตัวสั่น ตาพร่ามัว ตัวแข็งเกร็ง กรามแข็ง ลิ้นแข็ง ซึ่งสามารถรักษาได้ด้วยที่แก้ผลข้างเคียงเหล่านี้



- การรักษาด้วยไฟฟ้า
- การฟื้นฟูสภาพจิตใจ
  - เป็นวิธีการรักษาโดยที่ไม่ใช้ยา โดยจะเน้นในด้านการฝึกการเข้าสังคม การฝึกอาชีพเพื่อช่วยผู้ป่วยเอาชนะกับปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านของสังคมหรือหน้าที่การงาน ซึ่งโปรแกรมของการฟื้นฟูสภาพจิตใจนี้จะรวมถึงการให้คำปรึกษาในด้านอาชีพ การเข้าสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในด้านนี้หลังจากที่หายจากโรคและเริ่มออกไปใช้ชีวิตในสังคม

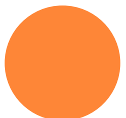


การทำจิตบำบัด

- โดยใช้วิธีพูดคุยระหว่างผู้ป่วยกับผู้เชี่ยวชาญ ในเรื่องปัญหาประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ความสัมพันธ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจตนเองและปัญหาของตนเองมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะแยกแยะสิ่งที่เป็นความจริงกับที่ไม่ใช่ความจริง

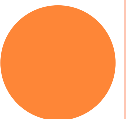
ครอบครัวบำบัด

- เป็นการรักษาที่มีผู้เข้ามาเกี่ยวข้องคือ ผู้ป่วย ญาติพี่น้อง และผู้รักษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไปหลายอย่าง เช่น ช่วยให้ครอบครัวเข้าใจเกี่ยวกับโรค และปัญหาเกี่ยวกับโรคนี้ ช่วยให้ครอบครัวเข้าใจวิถีทางที่จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการลดน้อยลง



กลุ่มบำบัด

- กลุ่มบำบัดเป็นวิธีการรักษาที่มีผู้เกี่ยวข้องคือ ผู้ป่วยจำนวนหนึ่ง จำนวนประมาณ 6-12 คน กับผู้รักษา 1-2 คน มาร่วมเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน พร้อมกับช่วยกันแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดปกติต่างๆ จากการพูดคุยกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างมากในช่วงที่จะต้องกลับไปใช้ชีวิตเหมือนเดิมหลังป่วย ซึ่งอาจจะต้องพบปัญหาต่างๆมากมายในช่วงนั้น



ปัญหาที่พบบ่อย



1.ทานยาไม่สม่ำเสมอ ขาดยา

2.ดื่มแอลกอฮอล์/สารเสพติดร่วม

3.มีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง

อาการเตือน / สัญญาณเตือน



1.อาการแสดงออก

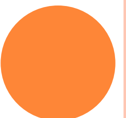
*ด้านคำพูด : พูดหยาบคาย ไม่ยอมรับการเจ็บป่วย

*ด้านอารมณ์ : หงุดหงิด โกรธง่าย อารมณ์แปรปรวน

*ด้านพฤติกรรม : ตาขวาง ไม่เป็นมิตร โวยวาย แยกตัว

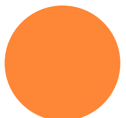
2.การดูแลตนเองในกิจวัตรประจำวัน : ไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟัน ไม่นอน ไม่กิน

3.อาการทางจิตกำเริบ : หูแว่ว เห็นภาพหลอน พูดตนเดียว

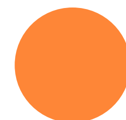


การดูแลผู้ป่วย

- ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยรับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรเพิ่ม หยุด หรือลดยาเอง
- ช่วยพาผู้ป่วยไปรับการบำบัดรักษาให้สม่ำเสมอ ตรงตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง เพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้การดูแลตัวเองได้ไม่ดีพอ
- ถ้าผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่ดูสับสน วุ่นวาย ดื้อ ไม่ยอมกินยา ไม่ยอมมาพบแพทย์ ญาติควรจะมาติดต่อกับแพทย์ เพื่อเล่าอาการของผู้ป่วยให้แพทย์ทราบซึ่งญาติจะได้รับคำแนะนำเพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยต่อไป

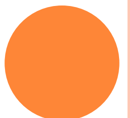


- **หมั่นสังเกตอาการผิดปกติของผู้ป่วย ถ้าพบความผิดปกติ เช่น พูดพร่ำ พูดเพ้อเจ้อ พูดคนเดียว เอะอะ อาละวาด หงุดหงิด ฉุนเฉียว หัวเราะหรือยิ้มคนเดียว เหม่อลอย หลงผิด ประสาทหลอน หวาดกลัว ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที**
- **จัดหากิจกรรมให้ผู้ป่วยทำโดยเฉพาะในเวลากลางวัน เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยคิดมาก ฟุ้งซ่าน แต่ก็ไม่ต้องถึงกับบังคับมากเกินไป**



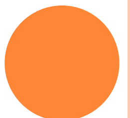
คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

- ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครสนใจ รู้สึกสิ้นหวัง ไม่อยากจะสู้ปัญหาอะไร ๆ โดยให้ความมั่นใจว่าความรู้สึกเช่นนี้ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดไป โรคนี้รักษาให้หายขาดได้
- การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยทางร่างกายแล้ว จิตใจก็ยังจะดีขึ้นด้วย
- อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงานและการปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป
- เลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มักจะเป็นสิ่งที่เราเคยชอบ

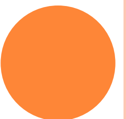


คำแนะนำสำหรับญาติ

- โรคนี้ไม่ได้อาการดีขึ้นทันทีที่กินยา การรักษาต้องใช้เวลาบ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นสัปดาห์ อาการจึงจะดีขึ้นอย่างเห็นชัด จึงไม่ควรคาดหวังจากผู้ป่วยมากเกินไป
- การรักษาด้วยยามีความสำคัญ ควรช่วยดูแลเรื่องการกินยา โดยเฉพาะในช่วงแรกที่ผู้ป่วยยังซึมเศร้ามาก หรืออาจมีความคิดอยากตาย



- มีความเข้าใจผู้ที่เป็น โรคซึมเศร้า มองว่าเขากำลังไม่สบาย มีความคาดหวังในตัวเขาลดลง เขาไม่ได้แกล้งทำ ไม่มีใครอยากป่วย
- บางครั้งผู้ป่วยดูเงียบ ไม่อยากพูดกับใคร ก็อาจต้องตามเขาบ้าง แต่หากสังเกตว่าช่วงไหนเขาพอมีอารมณ์แจ่มใสขึ้นมาบ้างก็ควรชวนเขาพูดคุย
- มีรู้สึกอยากตายได้ แม้ว่าบางคนจะไม่บอกใคร แต่ส่วนใหญ่ก็มักจะบอกคนใกล้ชิดเป็นนัยๆ ญาติควรใส่ใจ
- ให้ผู้ป่วยได้พูดระบายความคับข้องใจออกมา





Recovery

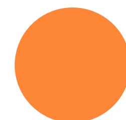
เป็นการเดินทางของชีวิต
ไม่ใช่ปลายทางที่ไปถึง



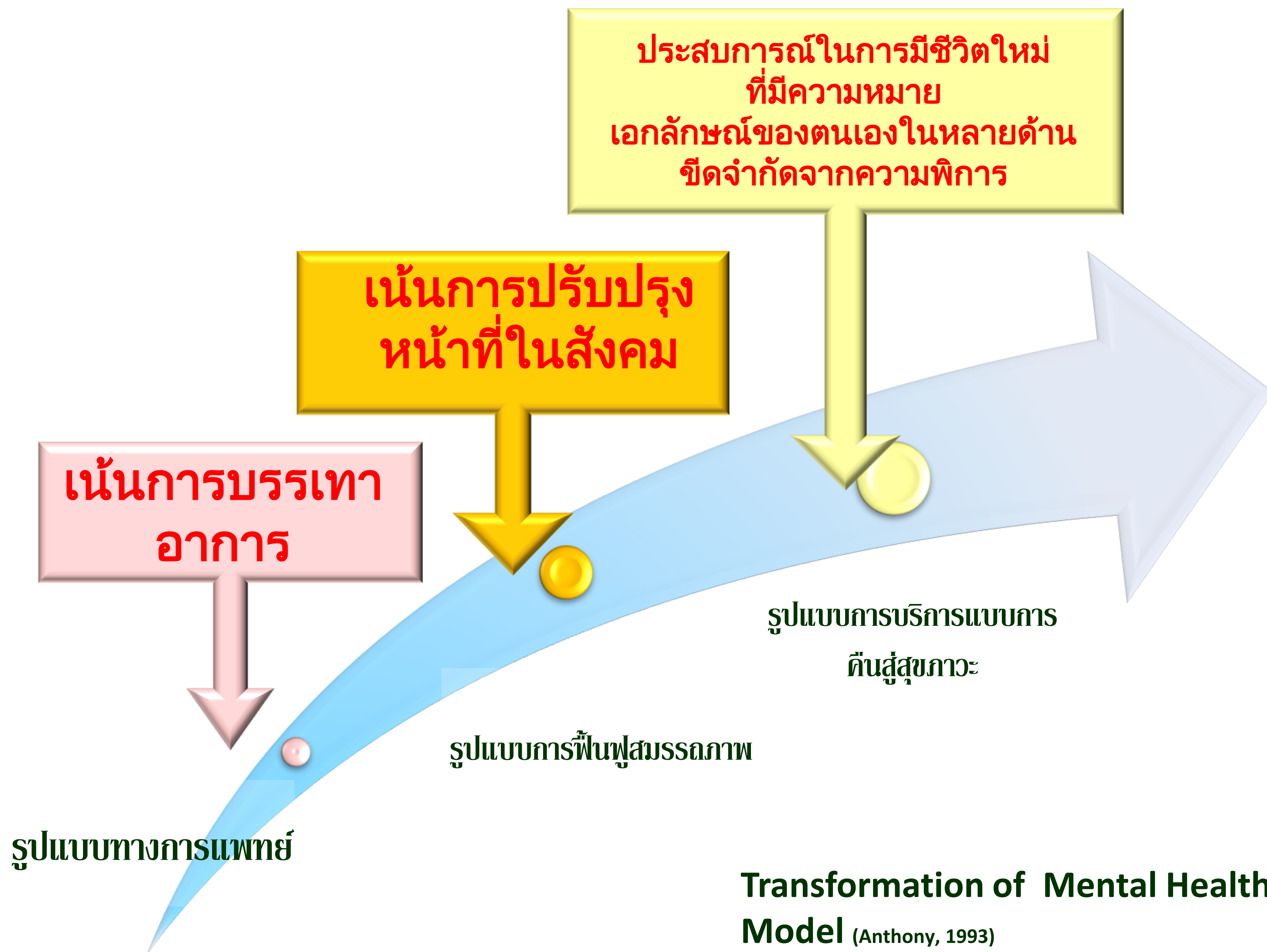
แนวคิดการคืนสู่สุขภาวะ
Recovery



การคืนสู่สุขภาวะ เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่มีความหมายและมีความพึงพอใจ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดด้วยตนเอง ไม่ว่าบุคคลนั้นยังคงมีอาการอยู่หรือเกิดอาการขึ้นมาอีก



การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริการ



Transformation of Mental Health Model (Anthony, 1993)

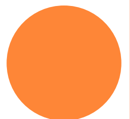
ขั้นตอนของการคืนสู่สุขภาวะ

ขั้นตอน	กิจกรรม
ยอมรับการเจ็บป่วย	ทำความเข้าใจ และยอมรับสภาพการเจ็บป่วย
สร้างความหวัง	ค้นหาเป้าหมายของการดำเนินชีวิต สร้างแรงปรารถนา ที่จะมีสภาพชีวิตที่ดีขึ้นและค้นหากิจกรรมหรือบุคคลที่ จะช่วยให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตและในยามท้อแท้
พัฒนาตัวตนใหม่	พัฒนาตัวตน(self)ให้มีความเข้มแข็งเห็นคุณค่าของ ตนเองและมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตร่วมกับภาวะการเจ็บป่วยทางจิต
สร้างความรับผิดชอบในตนเอง	กำหนดวิถีการดำเนินชีวิตและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆด้วย ตัวเองตลอดจนกำหนดหน้าที่รับผิดชอบด้วยตัวเองที่จะดำเนินชีวิตโดยไม่เป็นภาระแก่คนอื่น
ต่อสู้อุปสรรคและปัญหา	ต่อสู้เพื่อเอาชนะปัญหาที่เป็นผลกระทบจากการเจ็บป่วยทางจิตตลอดจนพิสูจน์ตนเองให้สังคมเห็นถึงความสามารถและยอมรับในฐานะบุคคลเหมือนคนอื่น ๆ
มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง	ออกไปพบปะหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนรอบข้างตลอดจน การติดต่อเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือจากสังคม

บ้านของการฟื้นตัว

อาการลดลง	การบำบัดรักษา	การจัดการในภาวะวิกฤต	มั่นใจในความปลอดภัย ของตนเอง
การเข้าถึงบริการ	การจัดการรายกรณี	การฟื้นฟูสมรรถภาพ	การปฏิบัติตามบทบาท
การพัฒนาตนเอง	การเพิ่มคุณค่าและมีภาวะที่ดีขึ้น	การสนับสนุนขั้นพื้นฐาน	มั่นใจในการอยู่รอดของตนเอง
การพัฒนาตนเอง	การคุ้มครองปกป้องสิทธิ	การช่วยเหลือกัน	มีพลังและมีคุณค่าในตนเอง
	การมีสุขภาวะที่ดี/การป้องกัน		

บริการที่จำเป็นเพื่อการคืนสู่สุขภาวะ

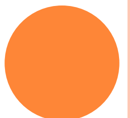


กระบวนการ

1. ปรับแนวคิดและทัศนคติของบุคลากร

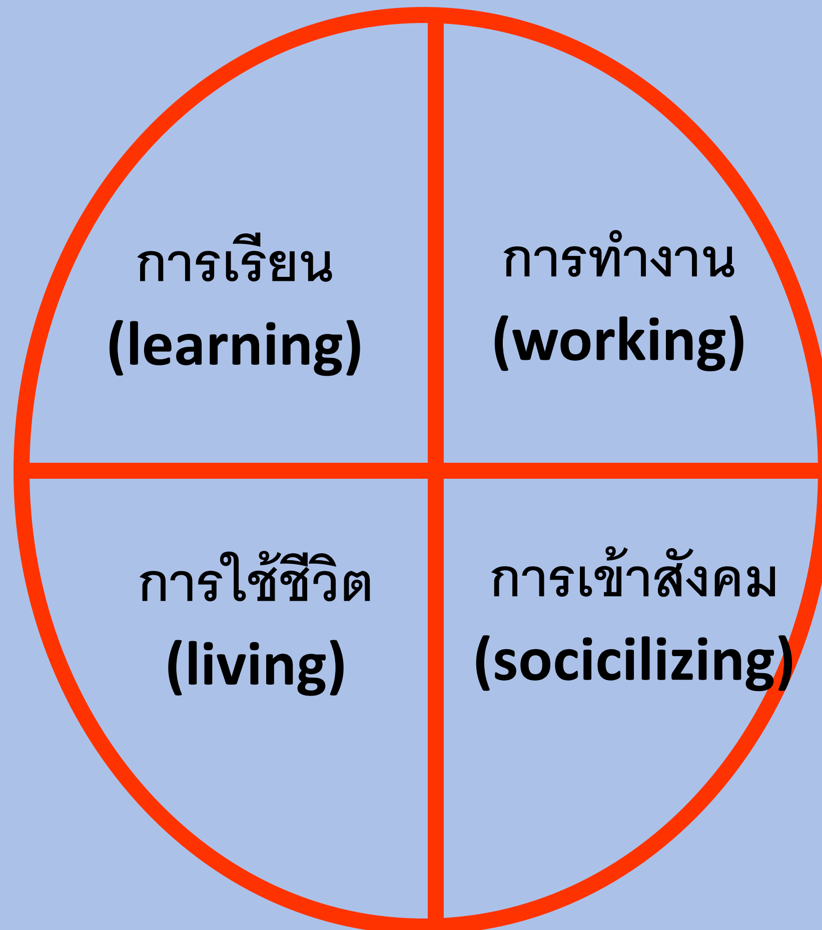
-ต่อผู้ป่วย

- ให้มองผู้ป่วยเป็น ผู้ที่เคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วยทางจิต และมีความบกพร่องที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในพื้นที่ 4 ด้าน
- ค้นหาความเข้มแข็ง วางเป้าหมาย ทิศทางที่จะไปสู่จุดหมายปลายทาง



พื้นที่ชีวิต

(life areas / environment)



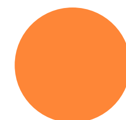
กระบวนการ

2. ปรับวิธีการเพื่อไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี

ลดความตึงเครียดของอารมณ์โดยลดอาการ

- ค่อยๆปลูกฝังความหวัง ให้รู้สึกว่ามีความเป็นไปได้ และ เริ่มสร้างภาพลักษณ์ทางเชิงบวกใหม่
- สร้างพลังชีวิต กระตุ้นให้มีส่วนร่วมในการคืนสู่สุขภาวะโดยเริ่มในขั้นตอนเล็กๆก่อน
- กระตุ้นให้ค้นหาความเข้มแข็งและความต้องการในด้านทักษะและแหล่ง/การสนับสนุน ช่วยให้บุคคลใช้ความเข้มแข็ง ให้เกิดทักษะที่ต้องการและแสวงหาแหล่ง/การสนับสนุน

-

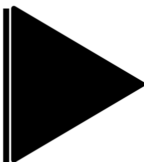


ความสัมพันธ์+ve

Goal ที่ได้กำหนดเอง



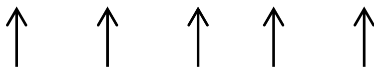
มีความหวัง  สู่อนาคต



ได้รับการฝึกทักษะ







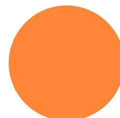
เชื่อในความสามารถของตน

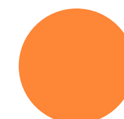


(Process)

ได้รับการสนับสนุน

Recovery



กรอบแนวคิด	สร้างความหวัง Hope	เติมพลังชีวิต Self determine	พิชิตเส้นทาง Responsibility	วางแนวติดต่อ Connected	ก่องานรายได้ Income Generation
ขบวนการ	ค้นหาความหวัง	สร้างอัตลักษณ์ขึ้นใหม่	สร้างชีวิตที่มีคุณค่า	มีความรับผิดชอบและควบคุมด้วยตนเอง	มีความรับผิดชอบและควบคุมด้วยตนเอง
วิธีการ	สร้างบรรยากาศ	วางเป้าหมาย	ดำเนินตามเป้าหมาย	หาแหล่งสนับสนุน	เพิ่มทักษะการทำงาน
Psy.Rehab	Diagnosis	Planning	Intervention	Seek supported resources	Seek supported resources
เครื่องมือ	Readiness Assessment MI ประเด็นคำถาม จัดสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตัวต่อผู้รับบริการ	WRAP CASIG Independent Living Scale Social Skill Assessment Work skill Inventory	IMR Social Skills Training Skill Development Independent Living Pre-vocational	Develop information Get connected	Supported Employment Social Enterprise Money management 

ทักษะจำเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตของผู้ป่วย ทั้ง 6 ด้าน













แบบประเมินทักษะการดำรงชีวิตเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวชในชุมชน(Living Skill Assessment : LSD 30)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย/ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความสามารถของผู้ป่วยเพียงช่องเดียว โดยพิจารณา ความสามารถในปัจจุบัน หรือเวลาที่ใกล้เคียงหากกิจกรรมใดที่ผู้อื่นทำแทนให้พิจารณาความสามารถจริงของผู้ป่วยในกรณี ที่ผู้ป่วยต้องทำกิจกรรมนั้นเอง โดยเลือกประเมินดังนี้

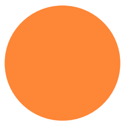
0 หมายถึง ขาดทักษะหรือไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆตามที่ระบุ

1 หมายถึง สามารถทำได้แต่ไม่ทำ แม้ว่ากระตุ้น(ช่วยเหลือ)ก็ไม่ทำหรือไม่มีโอกาส (ไม่ได้รับอนุญาต)

2 หมายถึง สามารถทำได้ เมื่อได้รับการกระตุ้น (หรือช่วยเหลือ)ทุกครั้งหรืออย่างมาก

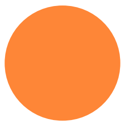
3 หมายถึง สามารถทำได้ เมื่อได้รับการกระตุ้น(หรือช่วยเหลือ) ทุกครั้งหรือเล็กน้อย

4 หมายถึง สามารถทำได้ โดยไม่ต้องกระตุ้น(หรือช่วยเหลือ)



1.ทักษะการดูแลตนเอง (สุขอนามัยส่วนตัว) : ฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การรักษาความสะอาด การทานอาหาร ทานยา การเข้านอนเป็นเวลา เป็นต้น

ลำดับ	ข้อคำถาม	(0) ทำไม่ได้	(1) ทำได้แต่ไม่ทำ	(2) ทำได้ต้องกระตุ้นทุกครั้ง	(3) ทำได้ต้องกระตุ้นบางครั้ง	(4) ทำได้เอง
1. ทักษะด้านสุขอนามัยส่วนตัว						
1	แปรงฟันหรือทำความสะอาดช่องปากทุกวัน					
2	ล้างหน้าและอาบน้ำทุกวัน					
3	สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง					
4	ดูแลทั้งเล็บมือเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ					
5	ทำความสะอาดมือหลังสัมผัสสิ่งสกปรก					



2. ทักษะด้านการอยู่อาศัยในครัวเรือน : ฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักเก็บเครื่องนอนี ดูแลทำความสะอาดบ้านได้

ลำดับ	ข้อคำถาม	(0) ทำไม่ได้	(1) ทำได้แต่ไม่ทำ	(2) ทำได้ต้องกระตุ้นทุกครั้ง	(3) ทำได้ต้องกระตุ้นบางครั้ง	(4) ทำได้เอง
2. ทักษะด้านการอยู่อาศัยในครัวเรือน						
1	จัดเก็บหรือทิ้งขยะถูกที่					
2	ดูแลหรือจัดเก็บเครื่องนอนให้เป็นระเบียบทุกครั้งหลังตื่นนอน					
3	ดูแลและทำความสะอาดภาชนะที่ใช้ในการเตรียมรับประทานอาหารได้					
4	ใช้น้ำอย่างประหยัด					
5	ปัสสาวะ อุจจาระ ทั้งถูกสถานที่และไม่เลอะเทอะ					

3.ทักษะทางสังคมและการสื่อสาร : ฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักมรรยาทของการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

ลำดับ	ข้อคำถาม	(0) ทำไม่ได้	(1) ทำได้แต่ไม่ทำ	(2) ทำได้ต้องกระตุ้นทุกครั้ง	(3) ทำได้ต้องกระตุ้นบางครั้ง	(4) ทำได้เอง
3. **ทักษะทางสังคมและการสื่อสาร**						
1	ทักทายอย่างถูกกาลเทศะเมื่อพบปะผู้อื่น (เช่น ไหว้ จับมือ พูด ยิ้ม ฯลฯ)					
2	มีการสบตาขณะพูดคุยกับผู้อื่น					
3	ใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ที่พูดคุย					
4	รู้จักกล่าวขอโทษและขอบคุณได้เหมาะสมกับโอกาส					
5	ถามเรื่องที่สนใจหรือสงสัยเพื่อให้ได้รายละเอียดเพิ่มเติม					

4.ทักษะด้านการอยู่อาศัยในชุมชน ฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักการเดินทางอย่างปลอดภัย การใช้สาธารณูปโภคต่าง ๆในชุมชนเป็นต้นฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักการเดินทางอย่างปลอดภัย การใช้สาธารณูปโภคต่าง ๆในชุมชนเป็นต้น

ลำดับ	ข้อคำถาม	(0) ทำไม่ได้	(1) ทำได้แต่ไม่ทำ	(2) ทำได้ต้องกระตุ้นทุกครั้ง	(3) ทำได้ต้องกระตุ้นบางครั้ง	(4) ทำได้เอง
4. ทักษะด้านการอยู่อาศัยในชุมชน						
1	รู้ว่าเมื่อจ่ายเงินเกินราคาสินค้าต้องได้รับเงินทอน					
2	รู้จักเลือกเครื่องแต่งกายเหมาะสมกับงานในชุมชน					
3	ได้ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือช่วยเหลือชุมชนให้เกิดประโยชน์					
4	เลือกใช้ยานพาหนะในการเดินทางได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม					
5	ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาของชุมชนหรือที่ทำงาน (เช่น รอคิวซื้อตั๋ว ฯลฯ)					

5. ทักษะการผ่อนคลาย : ฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

ลำดับ	ข้อคำถาม	(0) ทำไม่ได้	(1) ทำได้แต่ไม่ทำ	(2) ทำได้ต้องกระตุ้นทุกครั้ง	(3) ทำได้ต้องกระตุ้นบางครั้ง	(4) ทำได้เอง
5. ทักษะด้านการผ่อนคลาย						
1	ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเลก(เช่น ดูทีวี ฟังวิทยุ เล่นกีฬา พูดคุย ฯลฯ)					
2	แบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจทุกวัน					
3	ผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้ (เช่น นั่งสมาธิ ดูรายการตลก ฟังเพลง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกหายใจ ฯลฯ					
4	ทำกิจกรมพักผ่อนหย่อนใจนอกสถานที่(เช่น ไปเที่ยว ไปห้างสรรพสินค้า ไปงานประเพณี ฯลฯ)					
5	เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา (เช่น ฟังเทศน์ที่วัด ไปโบสถ์ มัสยิด ฯลฯ)					

6. ทักษะด้านการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ ฝึกให้ผู้ป่วยมีความรับผิดชอบในการทำงาน หรือทำงานที่ได้รับมอบหมาย ให้มีสมาธิ มีความอดทนต่อการทำงานเป็นต้น

ลำดับ	ข้อคำถาม	(0) ทำไม่ได้	(1) ทำได้แต่ไม่ทำ	(2) ทำได้ต้องกระตุ้นทุกครั้ง	(3) ทำได้ต้องกระตุ้นบางครั้ง	(4) ทำได้เอง
6. ทักษะด้านการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ						
1	พยายามหางานหรือรักษางานเดิมไว้					
2	มีรายได้จากการทำงาน					
3	ทำงานง่าย ๆได้สำเร็จ (เช่นงานบ้าน เกษตรกรรม แรงงานก่อสร้าง ฯลฯ)					
4	ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้					
5	พยายามพัฒนาที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น (เช่น ทำงานที่ยากขึ้นได้/หรือทำงานเดิมแต่มีคุณภาพ/ผลผลิตมากขึ้น)					

บทบาทผู้ดูแลคนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม

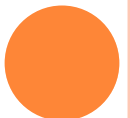
1.การช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ป่วยจิตเวชดุแลตนเอง : ดังนั้นผู้ดูแลต้องมีความเข้าใจในพฤติกรรมและอาการของโรคทางจิตเวช

2.คอยสังเกตอาการทางจิตที่อาจกำเริบ : เช่น มีอาการกระวนกระวาย หวาดระแวง ไม่ยอมนอน

3.ช่วยลดภาวะความตึงเครียดให้กับผู้ป่วยจิตเวช : การพูดคุย การเป็นที่ปรึกษา

4.ปรับเปลี่ยนความคิดและความคาดหวังของตนเองต่อผู้ป่วยจิตเวช : โดยค้นหาศักยภาพหรือความสามารถของผู้ป่วยจิตเวช

5.ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยจิตเวช : ไม่ควรใช้อารมณ์ในการพูดคุยเพราะอาจจะเกิดความขัดแย้งได้



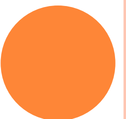
บทบาทผู้ดูแลคนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม

6.ควรหาข้อดีของผู้ป่วยจิตเวชและส่งเสริมศักยภาพ และชื่นชมเมื่อผู้ป่วยจิตเวชทำดี ทำถูกต้อง เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยจิตเวช

7.ให้ความสำคัญในเรื่องการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง

8.เรียนรู้ และเฝ้าระวังปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตกำเริบ โดยเฉพาะสารเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ กัญชา ยาบ้า ใบกระท่อม เป็นต้น

9.ในระหว่างที่ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช อาจเกิดความเครียดได้ ดังนั้นผู้ดูแลควรปรึกษาแพทย์ หรือหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



บทบาทของคนในชุมชนต่อคนพิการทางจิต

1.การเปิดใจยอมรับลดอคติที่ไม่ดีกับผู้ป่วยจิตเวช : เข้าใจและยอมรับในผู้ป่วยจิตเวชและอาการของโรค

2.การมีส่วนร่วมในการดูแลและเฝ้าระวังร่วมกันในชุมชน : มีการสำรวจและคัดกรองกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช ประสานส่งต่อรักษาและให้ความช่วยเหลือตามปัญหา

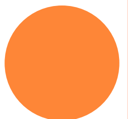
3.สนับสนุนให้ผู้ป่วยจิตเวชเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมและวัฒนธรรมในชุมชน

4.การช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชทางอาชีพ

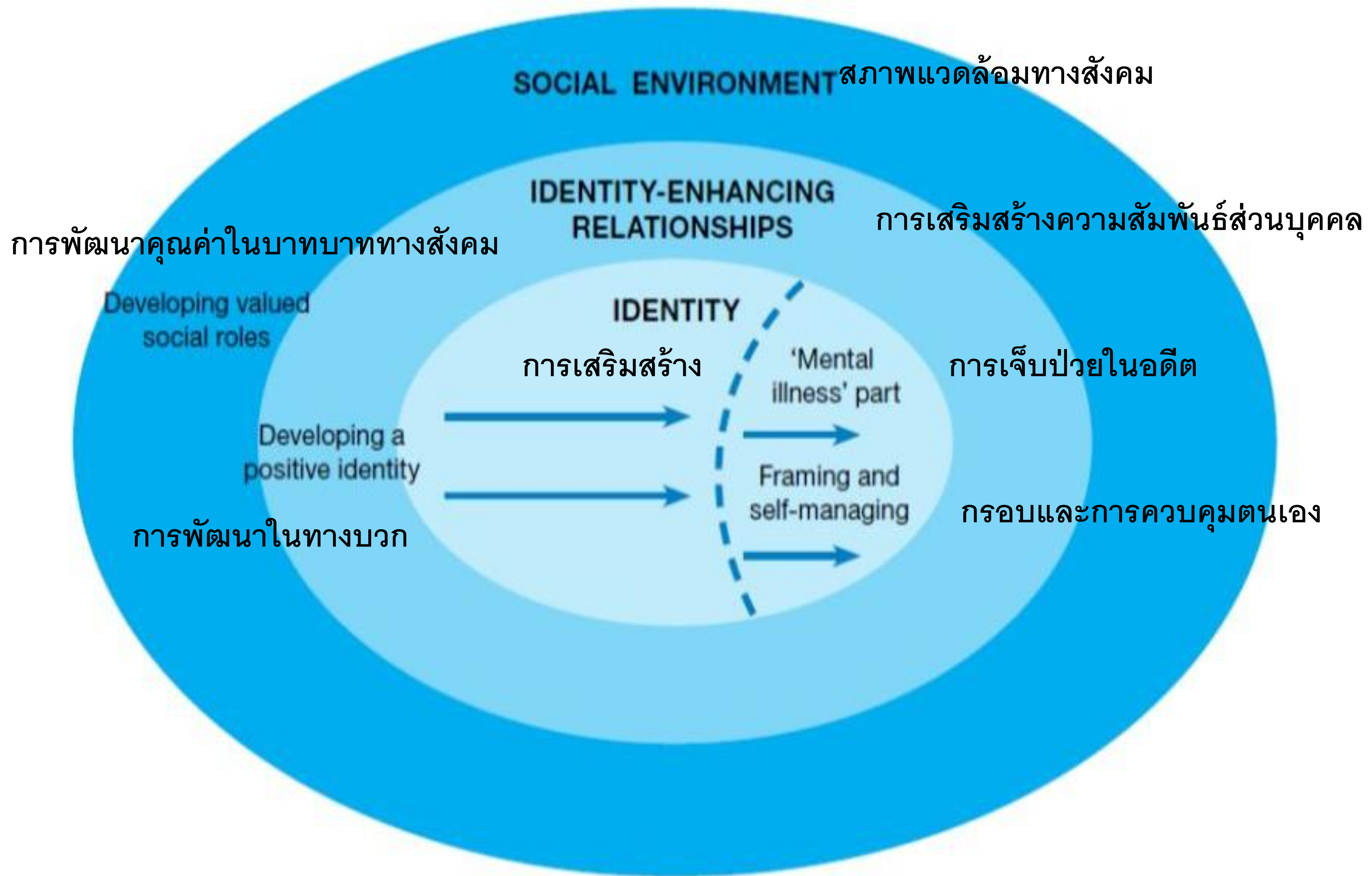
5.การช่วยกันฟื้นฟูทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

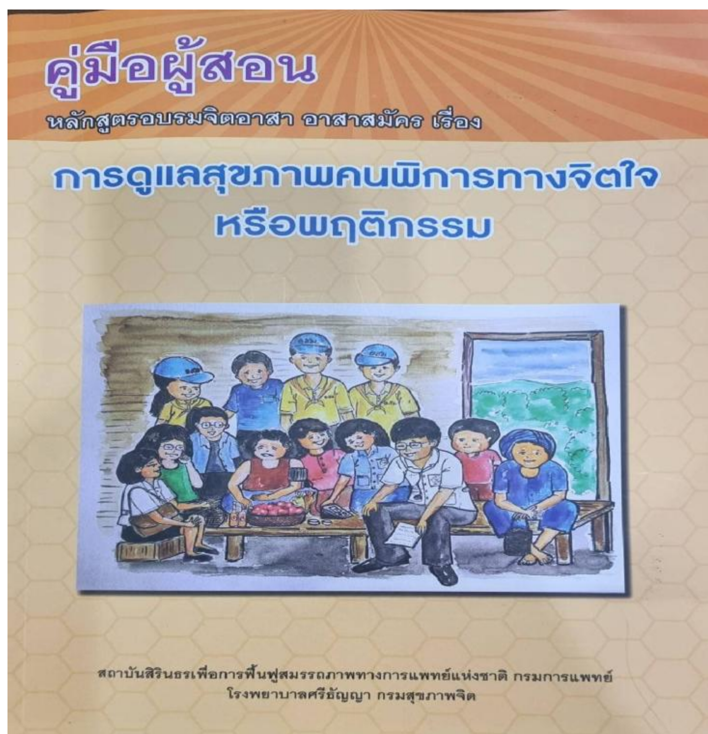
6.การส่งเสริมในการพิทักษ์สิทธิ์ เช่น สิทธิในการรักษา สิทธิคนพิการ

7.การเสริมพลังในชุมชนให้กับผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว



The Personal Recovery Framework

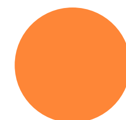




http://www.snmri.go.th/info-disable-people/



สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต
แห่งประเทศไทย
(ASSOCIATION FOR THE
MENTALLY ILL OF THAILAND)
โทร 02 5252630 , 099 0815548



THANK YOU